

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Сидорова К.А., Сидорова Т.А., Драгич О.А., Горшкова Л.Т.

*Тюменская государственная
сельскохозяйственная академия,
Тюменский государственный
нефтегазовый университет,
Тюмень, Россия*

Исторически сложилось, что о физическом развитии судят главным образом по внешним морфологическим характеристикам. Ценность таких данных неизмеримо возрастает в сочетании с данными о функциональных параметрах организма. Поэтому для объективной современной оценки их следует рассматривать совместно. Таким образом, под физическим развитием понимается комплекс морфофункциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния индивидуума в момент исследования.

Физическое развитие отражает процесс роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходят преобразования генотипических потенций в фенотипические проявления. Генотип характеризует индивидуальные морфофункциональные особенности организма, унаследованные от родителей. Под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотипические проявления. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития. Известно, что влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково в различные возрастные периоды. Влияние социально-экономических условий жизни и других факторов внешней среды наиболее выражено, в так называемые, сенситивные возрастные периоды, когда интенсивно протекают процессы роста и развития. Это связано с тем, что онтогенез человека неоднороден, дискретен. Существование отдельных фаз развития объясняется включением определенной части генома наследственных признаков. Знание возрастных особенностей морфологии и физиологии человека необходимо в наибольшей степени использовать в деле воспитания подрастающего поколения.

Преподавателю физической культуры в ВУЗе и тренеру необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма человека, а также специфику их физической работоспособности в различные периоды развития для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата. Необходимым условием правильной организации воспитания студентов является систематическое наблюдение за их физическим развитием и состоянием здоровья.

Главная задача всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения. Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и активный отдых, и организацию рационального питания, и отказ от всякого рода вредных привычек. Средства физической культуры усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет здоровье.

Большую часть потенциала российского общества нашего столетия будут составлять сегодняшние студенты. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации. Становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижения уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

В перечне причин, определяющих, сложившуюся ситуацию, называют снижение общего уровня жизни, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие. В то же время, тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья подрастающего поколения, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в образовательных учреждениях.

Известно, что многие предпатологические состояния можно предупредить средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что данная система функционирует недостаточно эффективно. Сложившаяся система физического воспитания нуждается в совершенствовании, позволяющем уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные

тенденции. Все мы хотим, чтобы внутренний мир, духовный склад наших взрослеющих детей был богатым и глубоким. Но по-настоящему возможно это лишь тогда, когда "дух" и "тело" находятся в гармонии. Достижению этой цели и способствуют меры физического воспитания и гигиены, постоянно соизмеряемые с задачами воспитания личности.

Работа представлена на научную международную конференцию «Европейская интеграция высшего образования», 12-19 июля 2008 г., Черногория (Бечичи). Поступила в редакцию 27.06.2008 г.